NEWS YouCanUse
01-2019

KÉSZEN ÁLL A KIHÍVÁSRA?

AZ OMEGA-3 ZSÍRSAVAK ÉS AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

NEOLIFE

KÉSZEN ÁLL A KIHÍVÁSRA?

AZ OMEGA-3 ZSÍRSAVAK ÉS AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

A KEZDET

A JÁTÉKSZABÁLYOK

Lehet, hogy várható élettartamát szeretné meghosszabbítani - az átlag életkor hihetetlen mértékben emelkedett az utóbbi időben világszerte - de mik az egészségi állapotra, életminőségre vonatkozó kilátásai, elvárásai? **Az életminőség egy adott népességnek legalább olyan fontos jellemzője, mint az élet hossza, az hogy egy átlagos személy várhatóan hány évet tölthet egészségi állapotából fakadó korlátozottságtól mentesen,és vajon a meghosszabbodott élet együtt jár-e az egészségi állapot általános javulásával.**[1] Mindenki szeretne tovább élni, de arról is kell gondoskodni, hogy egészségesen és amennyire lehet betegség mentesen teljen az életünk. Miközben a megoldásokon törjük a fejünket, azon töprengünk mi a legfontosabb dolog, amit szem előtt kell tartani hogy a megfelelő irányba haladhassunk.

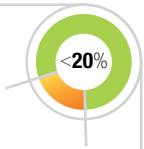
Kezdők számára bemutatjuk a legjobb játékosokat, akikről a továbbiakban szó lesz ebben az omega-3 zsírsavakról szóló cikkben.

A teljes esszenciális zsírsav családneve omega-3, ezek a zsírsavak létfontosságú szerepet játszanak a szervezet működésében.

Az omega-3 szülő - azért hívjuk így, mert az összes többi omega-3 zsírsav ebből származik - az alfa-linolénsav (ALA), ezt a szervezetünk nem tudja előállítani, étrendünk révén jutunk hozzá.

Ezek a zsírok kulcsszerepet játszanak a sejtmembrán működésében, de a látás, az agy és a szív megfelelő működésében is.[2] Az egyik legnagyobb család a hosszúláncú többszörösen telítetlen zsírsavaké (LCPUFA) vagy hosszúláncú omega-3 zsírsavaké, ezek közé tartozik a eikozapentaénsav (EPA), a dokozahexaénsav (DHA) és a dokozapentaénsav (DPA), és mindhárom "készen áll a fogyasztásra" a halakban.[3] A szülő omega-3, az ALA át tud alakulni más hosszúláncú omega-3 zsírsavvá pl. az EPA-vá vagy a DHA-vá, de aránylag nagyon kis hányada konvertálható - körülbelül 20% - ezért nagyon fontos, hogy étrendünk az omega-3 zsírsavak széles skáláját tartalmazza.

Annak ellenére, hogy az omega-3 sok élelmiszercímkén megtalálható, fontos ismerni az ALA és a hosszú láncú omega-3 EPA, DHA, DPA közötti különbségeket[3].



Az ALA kevesebb mint 20%-a tud egy másik hosszúláncú omega-3 zsírsavvá konvertálódni, pl. EPA-vá vagy DHA-vá.[3]

VÁRHATÓ ÉLETTARTAM VS. VÁRHATÓ ÉLETMINŐSÉG

Forrás: https://publichealth.wustl.edu/heatlhspan-is-more-important-than-lifespan-so-why-dont-more-people-know-about-it/

FEJL

AJÁNLOTT OMEGA-3 ZSÍRSAV BEVITEL[2]

KOR	FÉRFIAK	NŐK	TERHESSÉG	SZOPTATÁS
Születéstől egyéves korig*	0.5g	0.5g	—	—
1-8 évi**	0.7-0.9g	0.7-0.9g	—	—
9-13 év**	1.2g	1.0g	—	—
14-50 évi**	1.6g	1.1g	1.4g	1.3g
>51 évi**	1.6g	1.1g	—	—

*mint összes omega-3 I **mint ALA

OMEGA-3
A fejlődés és növekedés több aspektusa szempontjából létfontosságú szerepet játszanak, főleg az agy, a látás és a szív-és érrendszer esetében.[3]

Az omega-3 szülő, az ALA megfelelő beviteli mennyiségre irányadó mutatókat határoztak meg, a mennyiségek nem és életkor függvényében változnak. A férfiaknak nagyobb mennyiségű omega-3 zsírsav mennyiségre van szükségük, naponta 1,6 gramm, míg a nőknek napi 1,1 grammot kell fogyasztaniuk.[2] A terhes vagy szoptató nők esetében magasabb bevitelre van szükség , ez 1,3-1,4 gramm / nap.[2] Hasonló ajánlások vonatkoznak a hosszúláncú EPA és DHA omega-3 zsírsavakra is. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint mindkettőt kombinálva az elfogadható dózis 0,25 és 2 gramm között lenne.[4] Az Egészségügyi Világszervezet a rendszeres heti 1-2 adag hal fogyasztását javasolja, egyenként kb. 0,2 – 0,5 gramm (200 – 500mg) EPA és DHA tartalommal, még akkor is ha ez a dózis az ajánlott minimális mennyiség. Más szervezetek napi akár 3 gramm (3000 mg) bevitelt is javasolnak.[4] Omega-3 zsírsav több élelmiszerben is megtalálható nemcsak a lazacban, tonhalban és makrélában; a szárított gyümölcsökben és a magokban is megtalálható (pl. chia mag és dió), a növényi olajban (repce és szója) valamint a dúsított élelmiszerekben (tej, joghurt, tojás – mindig olvassuk el a címkét!).[2]

AZ OMEGA-3 / OMEGA-6 ARÁNY: Különbözőség és az arány fontossága

Az omega-6 és az omega-3 zsírsavak szerkezetileg különböznek egymástól és másképp működnek. Az omega-6 zsírsav mint pl. a linolénsav (LA) a növényekben és olyan magokban található, mint a kókuszdió, kakaó és pálma.[5] Ez a kétféle zsírsav nem konvertálható egyikről a másikra, mert az emberi szervezet nem rendelkezik azzal az enzimmel, amelyik nélkül a konvertálás nem valósulhat meg, ezért **nagyon fontos, hogy megfelelő egyensúlyban legyen a kettő közti arány.**[5] Általában a nyugati étrend omega-6 zsírsavban gazdagabb az omega-3 zsírsavval szemben és ezt a vérkép is tükrözi. Ha az egyik túlsúlyban van a másikkal szemben, ez gondot jelent és egy elő-gyulladásos állapotot generálhat a szervezetben.[5] Állatokon és embereken végzett tesztek azt igazolták, hogy a magas omega-6/omega-3 zsírsav arány súlyemelkedést eredményez.[5] Fontos az ajánlott omega-3 zsírsav mennyiség bevitele az omega-6/omega-3 zsírsav arány megfelelő szinten való tartásához. Figyeljen az omega-6 bevitelre úgy, hogy emeli az omega-3 zsírsav bevitelt, ez a kétféle zsírsav közti arány egyensúlyban tartásának a feltétele.

KEZDJÜK A JÁTÉKOT HATÁROZOTTAN: Megfelelő fejlődés omega-3 zsírsavakkal

Már a legelején biztosítsuk születendő gyermekünknek a megfelelő tápanyagokat mert ez a legfontosabb prioritás - és ez így helyes!

A megfelelő táplálkozás az első percektől az egészséges fejlődés záloga a születendő gyermek életében. Az omega-3 zsírsavak létfontosságú szerepet játszanak a növekedés és fejlődés szempontjából, főleg az agy, a látás és a szív-és érrendszer esetében, ahol az omega-3 zsírsavak koncentráltan fordulnak elő.[3]

Fontos, hogy a terhes vagy szoptató nők megfelelő mennyiségben vigyenek be omega-3 zsírsavakat az újszülöttek optimális fejlődése érdekében.

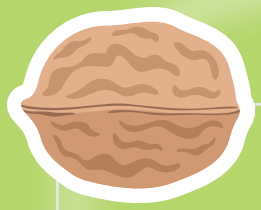
A GYERMEK EGÉSZSÉGE ÉS AZ ANYA ÉTRENDJE

Igazolt tény, hogy az anya által bevitt omega-3 zsírsav közvetlenül a magzat által elfogyasztott omega-3 zsírsav mennységben tükröződik.[3] Amikor az embrió elkezd fejlődni az anya méhében, először is a szervei kezdenek el nagyon gyorsan kialakulni, ezért a megfelelő mennyiségű omega-3 alapvetően fontos az agy és a retina optimális fejlődéséhez (szem).[3] Hogyan járulnak az omega-3 zsírsavak a magzat agyának és szemének a megfelelő fejlődéséhez? Vegyük először a szemet. Az omega-3 a retina fotoreceptorainak sejtmembránjában található.
Ez azt jelenti, hogy a szem membránban található összes zsírsav közül, a hosszúláncú omega-3 zsírsavak teszik ki az összes zsírsav kb. 60%-át.[6]
A DHA a legfontosabb hosszúláncú omega-3 zsírsav az újszülött agyának és a szemének egészséges fejlődése

OMEGA-3 ZSÍRSAV MENNYISÉG AZ ÉLELMISZEREKBEN[2]

ÉLELMISZER	ADAG	GRAMM ADAGONKÉNT		
		ALA	EPA	DHA
Chia mag	28gr.	5.06	—	—
Lenmag (egész)	1 kanál	2.35	—	—
Lazac, Atlanti (tenyésztett, főtt)	85gr.	—	0.59	1.24
Makréla, Atlanti (főtt)	85gr.	—	0.43	0.59
Szívárvány pisztráng (vad, főtt)	85gr.	—	0.40	0.44
Rák (főtt)	85gr.	—	0.12	0.12
Tilápia (főtt)	85gr.	0.04	—	0.11
Vörösbab (konzerv)	½ bögre	0.10	—	—
Repceolaj	1 kanál	1.28	—	—

LŐDNI



szempontjából és hozzájárul az ezzel kapcsolatos funkciók normális működéséhez.

A hosszúláncú omega-3 zsírsavak jótékony hatását a terhes nőknek és a szoptató kismamáknak kell a leginkább kihasználni heti kb. 230 –340 g hal fogyasztásával, ahogy azt a 2015 – 2020 *Dietary Guidelines For Americans* javasolja.[3-7]

Felismerve az omega-3 zsírsavaknak a magzati fejlődésben betöltött szerepét, sok tanulmány készült a terhesség és a szoptatás alatt történő omega-3 zsírsav bevitelre vonatkozó jótékony hatás felmérésére. Egy kísérlet, ami egy kb. 2,5 grammnak megfelelő bevitel hatását értékelte, azt igazolta, hogy az omega-3 bevitel pozitívan hatott a gyerekek mentális fejlődésére, fejlődésbeli különbségeket is lehetett tapasztalni.[8]

Az omega-3 terhesség alatti bevitelének egy másik jótékony hatása az újszülött problémamegoldó képességében is megnyilvánult, a szem-kéz jobb koordinálásában és az anya gyulladásos állapotainak csökkenésében is megmutatkozott.[3]

Mindez az omega-3 bevitel fontosságát és a gyermekek fejlődésére gyakorolt kölcsönös viszonyt igazolja.

Gyermekkorban a változások gyorsabbak és csodálatosak – megerősödik a motorikus fejlődés és kialakul az étkezési modell – és egy szempillantás alatt máris serdülnek a gyerekek…

SERDÜLŐKORTÓL FELNŐTT KORIG: Gyűjtsünk omega-3 pontokat

Serdülőkortól a szokásos feladatok, a trendek követése vagy a rendszeres testmozgás hatalmas megerőltetésnek tűnik az egészséges étrendre való törekvés pedig leghátul kullog a feladatok sorában. Annak ellenére, hogy a hosszúláncú omega-3 zsírsav bevitel hihetetlen jótékony hatással bír, világszerte a gyermekek és a serdülő korúak nem fogyasztanak eleget belőle.[9] Egy tanulmány szerint az ausztrál fiatalokra jellemző, hogy serdülőkorban több hosszúláncú omega-3 zsírsavat fogyasztanak, de ez a mennyiség sem éri el a javasolt minimális mennyiséget – kevesebb mint 0,3 gramm (300mg) naponta az ajánlott minimum napi legalább 0,5 grammal (500mg) szemben.[9]

A fiatalkorban kialakult étkezési szokások annyira rögzülnek hogy felnőttkorban is ezek szerint táplálkozunk, és az, amit elfogyasztunk negatívan hathat egészségünkre az elkövetkezendő évek során.

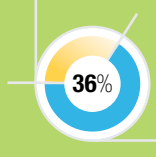
Ezért nagyon fontos, hogy megtanítsuk a fiataloknak mennyire lényegbevágó egészségük szempontjából a tápanyagok bevitele.

Egy több mint ezer egyetemista bevonásával végzett kísérlet azt próbálta felmérni, hogy mennyire ismertek az omega-3 zsírsavak a fiatalok körében.[10]

Annak ellenére, hogy a kísérletben résztvevők 90%-a tisztában volt a halfogyasztásból származó jótékony hatásokkal, egyharmaduk mégis havonta csak egyszer fogyasztott halat![10]

Csupán 36%-uk ismerte a javasolt omega-3 mennyiséget.[10] Ez nem meglepő – vannak olyanok, akik egyáltalán nincsenek tudatában mennyire fontos tápanyagról van szó.

A serdülők 36%-a ismerte az ajánlott omega-3 mennyiséget.



Ω3

NEOLIFEBAR - kódszám 950

Minden egyes ízletes szelet lenmagból származó 320 mg omega-3 zsírsavat szolgáltat. A lenmag alfa-linolénsav forrás (ALA).

LEGYEN HOSSZÚ AZ ÖREGEDÉSI FOLYAMAT: A szükséglet magasabb az idő előrehaladtával

Ahogy öregedünk, néha-néha úgy érezzük, hogy szervezetünk bármikor összeomolhat. A memóriánk már nem a régi, agyműködésünk is lelassul.

TÖREKE

EPA + DHA

Ezek a tünetek arra ösztönöznek, hogy újra értékeljük a megelőzés fontosságát, mert csak így tudjuk elkerülni a változásokkal járó kellemetlenségeket és fel tudjuk venni a harcot.

A **NeoLife Salmon Oil Plus** jótékony hatását tanulmányok is igazolták, ezeket az *Annual Meeting of the American College of Nutrition* találkozón tették közzé. A bemutatott eredmények igazolták az emelt omega-3 bevitel alapvető fontosságát.

Fontos, hogy az érettebb korú személyek emeljék az omega-3 zsírsav bevitelt.

Egy kísérlet során az omega-3/omega-6 zsírsav arányt elemezték idősebb korú embereknél és arra jutottak, hogy a résztvevők csupán 24%-a érte el azokat a sztenderd értékeket, amiket az International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids (ISSFAL) javasol, vagyis a napi 0,5 gramm (500mg) EPA-t és DHA-t.[12] A kísérletben a felnőttek kb. 44%-a omega-3 tartalmú étrend-kiegészítőt szedett, ami jelentősen hozzájárulhatott a bevitt mennyiséghez.[12]

Nem szokatlan az érettebb korosztály esetében az étrend-kiegészítők szedése, több tanulmány is az omega-3 étrend-kiegészítők agy- és szívműködésre gyakorolt jótékony hatásáról számol be.

LÁTÁSGYENGÜLÉS
40 éves kor környékén romlik a látás

OMEGA-3 FOGYASZTÁS

MAGAS FOGYASZTÁSI MUTATÓKKAL RENDELKEZŐ ORSZÁGOK:
Japán, Dél-Korea, Földközi-tengeri országok, Izland, Csendes-óceáni országok.

ALACSONY FOGYASZTÁSI MUTATÓKKAL RENDELKEZŐ ORSZÁGOK:
Egyesült Államok, Kanada, Brazília, India

Omega-3 fogyasztási mutató az USA-ban ≤ 4%[17]

OMEGA-3 MUTATÓ:
Mit mutat és hogy működik?

Most hogy már megismerte az omega-3 zsírsavak fontosságát, hogyan tudja felmérni, hogy eleget fogyaszt-e belőlük? Az omega-3 mutató egy olyan biomarker, ami a vörös vérsejtek membránjában található EPA és DHA mennyiséget százalékban fejezi ki.[13,14] Megállapították, hogy 8%-nál magasabb érték esetén jobb szív-és érrendszeri működés tapasztalható, ellentétben azzal amikor ez az érték csak 4%.

Egy kísérlet, amiben franciák vettek részt azt is alátámasztotta, hogy a kor, a képzettség és a halfogyasztás egyenes arányban van a magasabb százalékos mutatóval.[15] A has átmérője és a dohányzás viszont ellentétes hatást vált ki, más szóval **minél nagyobb a has átmérője, annál alacsonyabb az omega-3 mutató és nagyobb a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásának a kockázata.**[15]

Hasonló módon, kanadai felnőtt korban levő alanyokkal végzett kísérlet eredménye igazolta, hogy az omega-3 mutató szoros összefüggésben áll a korral, fajjal, étrend-kiegészítő szedéssel, hal fogyasztással, dohányzással és elhízással.[16]

Egy tanulmányban egészséges felnőttek vérében található omega-3 zsírsav mennyisége alapján igazolódott, hogy Japánban, Dél-Koreában, Izlandon, a Földközi-tenger és a Csendes-óceán térségében az emberek több halból származó omega-3 zsírsavat visznek be szervezetükbe.

Emelje ön is omega-3 mutatóját a minimális omega-3 zsírsav mennyiség bevitelével és a Neolife Salmon Oil Plus-szal!

DNI

SIKERESNEK LENNI

SALMON OIL PLUS - kódszám 929

Egy humán klinikai teszt során beigazolódott, hogy a NeoLife Salmon Oil Plus csupán 8 hét alatt 38%-kal emeli az omega-3 mutatót.[11] A Salmon Oil Plus az első omega-3-at tartalmazó étrend-kiegészítő, ami az omega-3 zsírsavak családjába tartozó mind a nyolc komponenst tartalmazza, adagonként 460 mg EPA-t és 480 mg DHA-t is beleértve.

ZÁRÓ ÜZENET:

Hogyan lehet teljes az utazás

A megfelelő döntések vezetnek győzelemre az életnek nevezett játékban, legyen szó az egészségi állapotról vagy az egészséges étrendről, így érezhetjük a legjobban magunkat egészségben és nemcsak a várható élettartamunk, hanem az életminőségünk is javul.

A megfelelő omega-3 bevitel meghatározó, alapvető szerepet tölthet be sejtjeink, szöveteink és szerveink szerkezetében, működésében.

Az omega-3 fontossága az élet minden fázisában nyilvánvaló; a magzat növekedésétől, fejlődésétől a gyermekkoron és serdülő koron át a felnőtt és időskorig. **A nagy horderejű szerep, amit az omega-3 zsírsavak töltenek be az élet minden fázisában, bizonyítja mennyire fontos elegendő mennyiségű omega-3 zsírsavat fogyasztani saját magunknak is egész életünk során.**

VÉGE

BIBLIOGRAFIA

1. Crimmins EM. Lifespan and healthspan: past, present, and promise. *Gerontologist.* 2015;55(6):901-911. doi:10.1093/geront/gnv130
2. Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/. Accessed May 2, 2018.
3. Swanson D, Block R, Mousa SA. Omega-3 fatty acids EPA and DHA: health benefits throughout life. *Adv Nutr.* 2012;3(1):1-7. doi:10.3945/an.111.000893
4. FAO. Fats and Fatty Acids in Human Nutrition: Report of an Expert Consultation. Geneva, Switzerland: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010:166. http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf. Accessed August 24, 2018.
5. Simopoulos AP. An increase in the omega-6/omega-3 fatty acid ratio increases the risk for obesity. *Nutrients.* 2016;8(3):128. doi:10.3390/nu8030128
6. Birch DG, Birch EE, Hoffman DR, Uauy RD. Retinal development in very-low-birth-weight infants fed diets differing in omega-3 fatty acids. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 1992;33(8):2365-2376.
7. US Department of Health and Human Services; US Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. Washington, DC; 2015. https://health.gov/dietaryguidelines/2015/. Accessed May 30, 2018.
8. Helland IB, Smith L, Saarem K, Saugstad OD, Drevon CA. Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age. *Pediatrics.* 2003;111(1):e39-e44. doi:10.1542/peds.111.1.e39
9. Gopinath B, Moshtaghian H, Flood VM, et al. Pattern of omega-3 polyunsaturated fatty acid intake and fish consumption and retinal vascular caliber in children and adolescents: A cohort study. *PLoS ONE.* 2017;12(2):1-15. doi:10.1371/journal.pone.0172109
10. Harel Z, Riggs S, Vaz R, White L, Menzies G. Omega-3 polyunsaturated fatty acids in adolescents: knowledge and consumption. *J Adolesc Health.* 2001;28(1):10-15. doi:10.1016/S1054-139X(00)00179-8
11. Carughi A. Effect of omega-3 supplementation on markers of cardiovascular health and inflammation. *J Am Coll Nutr.* 2008.
12. Sheppard KW, Cheatham CL. Omega-6/omega-3 fatty acid intake of children and older adults in the U.S.: dietary intake in comparison to current dietary recommendations and the Healthy Eating Index. *Lipids Health Dis.* 2018;17(1):43. doi:10.1186/s12944-018-0693-9
13. Harris WS, Von Schacky C. The Omega-3 Index: a new risk factor for death from coronary heart disease? *Prev Med.* 2004;39(1):212–220.
14. Harris WS. The Omega-3 Index: From biomarker to risk marker to risk factor. *Curr Atheroscler Rep.* 2009;11(6):411. doi:10.1007/s11883-009-0062-2
15. Wagner A, Simon C, Morio B, et al. Omega-3 index levels and associated factors in a middle-aged French population: the MONA LISA-NUT Study. *Eur J Clin Nutr.* 2015;69(4):436-441. doi:10.1038/ejcn.2014.219
16. Langlois K, Ratnayake WMN. Omega-3 Index of Canadian adults. *Health Rep.* 2015;26(11):3-11.
17. Stark KD, Van Elswyk ME, Higgins MR, Weatherford CA, Salem N. Global survey of the omega-3 fatty acids, docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in the blood stream of healthy adults. *Prog Lipid Res.* 2016;63:132-152. doi:10.1016/j.plipres.2016.05.001